

La Gripe Pandémica y Su Bienestar



Preparando a su familia

No espere. Ahora es el momento de prepararse para una gripe pandémica. Aunque no suceda una pandemia de gripe, esta preparación le ayudará en caso de otro desastre tal como un huracán o tormenta de hielo. Ya sea por una pandemia de gripe o una tormenta, su rutina pudiera sufrir una seria interrupción. Los supermercados y farmacias pudieran tener escasez de productos. Usted y su familia deben estar listos. A continuación hay una lista para asistirlo en sus preparaciones:

Abastezca Suficientes Alimentos y Agua para Durarle Dos Semanas

Completado	No completado	No se ha iniciado preparativo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Tenga a mano una cantidad de comida y agua para durarle dos semanas. Guarde un galón de agua por persona para cada día en su hogar. Mantenga un surtido de alimentos enlatados y leche en polvo.</p> <p>La lista en la parte trasera de este aviso contiene buenas ideas sobre las comidas que puede guardar para usted y su familia.</p>

Obtenga los Medicamentos Necesarios

Completado	No completado	No se ha iniciado preparativo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Si usted o un familiar regularmente usan medicamentos recetados por un médico, asegúrese de tener suficiente cantidad para que la medicina pueda durarle por lo menos un mes. No quiere encontrarse en una situación donde las farmacias estén cerradas por un tiempo indefinido y los suministros de drogas estén interrumpidos en el momento que necesite conseguir medicamentos. Esto incluye medicamentos para la diabetes y otras medicinas que puedan afectar su bienestar de inmediato. Un desastre puede causar mucho estrés para todos involucrados a la vez que su primera prioridad es cuidar a su familia.</p>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Tenga a mano un botiquín de primeros auxilios que incluya medicinas para los dolores, los problemas estomacales, y para los resfriados.</p> <p>La lista en la parte trasera de este aviso contiene buenas ideas sobre las medicinas que debe tener consigo.</p>

Prepare y Junte Otros Suministros de Emergencia

Completado	No completado	No se ha iniciado preparativo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Piense ahora sobre qué haría si hay un corte de energía eléctrica o si otros problemas de urgencia surgen. Siempre tenga a mano una cantidad de dinero en efectivo, para que no tenga que depender de los cajeros automáticos eléctricos. Así todo, no debe guardar la mayoría de su dinero en su hogar. Es mucho más seguro guardarlo en un banco/unión de crédito.</p> <p>La parte trasera de este aviso tiene una lista de otras cosas que pudiera necesitar.</p>

Planifique el Cuidado de su Mascota

Completado	No completado	No se ha iniciado preparativo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<p>Las mascotas forman una parte importante de los hogares. Asegúrese de tener suficiente comida y agua para durar dos semanas, al igual de tener a mano los récords de inmunización/vacuna contra la rabia, collar, e identificación del animal.</p>

Comuniqué el Plan

Completado	No completado	No se ha iniciado preparativo	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tome un asiento y converse ahora con sus seres queridos, especialmente con aquellos que no vivan con usted, sobre cómo se cuidarán en caso de un evento pandémico.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Decida quién se quedará a cuidar a los niños en caso que las escuelas cierren.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Piense en cómo cuidará a aquellos familiares con discapacidades si los servicios de apoyo no se encuentran disponibles.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Asegúrese de tener un plan por si acaso sus seres queridos necesitan cuidado durante un evento pandémico. Para la preparación general, pónganse de acuerdo sobre un punto de contacto con quien todo miembro de la familia pueda comunicarse en caso de ser separados durante una emergencia. El impacto de una pandemia puede disminuirse si toma pasos para prepararse por adelantado. El prepararse para un desastre puede traerle paz mental y confianza al saber que puede enfrentarse contra una pandemia.

Ejemplos de comidas enlatadas de larga duración y sin necesidad de cocción

Ejemplos de suministros médicos, de emergencia, y de salud

Latas de carnes, pescado, frutas, vegetales, frijoles, y sopas listas-para-comer	Suministros médicos recetados tales como monitores de glucosa (azúcar en la sangre) y presión arterial
Barras de proteínas o frutas	Jabón y agua, o lavador de mano a base de alcohol (60-95%)
Cereal seco o granola	Medicamentos para la fiebre, tales como el acetaminofeno o ibuprofeno
Mermeladas	Termómetro
Mantequilla de cacahuates/maní o nueces	Medicamentos para problemas estomacales
Frutas secas	Vitaminas
Galletas	Líquidos con electrolitos
Jugos enlatados	Detergente
Agua embotellada	Linterna/Foco
Comida/Fórmula enlatada o embotellada para infantes	Baterías
Comida para mascotas	Radio portátil
Otros alimentos de larga duración	Abridor de latas manual (no eléctrico)
	Bolsas de basura